

# Contenido

Inicio rápido .....	2
<b>Modo TIME (HORA)</b>	
Ajuste la hora .....	4
Ajuste la alarma .....	5
<b>Modo RUN (CARRERA)</b>	
Calibración del sensor SDM .....	6
Cómo utilizar el cronógrafo .....	8
Cómo fijar las zonas de entrenamiento .....	10
Cómo fijar la característica Auto-Lap (Vuelta automática) .....	11
Cómo fijar la pantalla “My View” (Mi Vista) .....	12
<b>Modo DATA (DATOS)</b>	
Cómo revisar las carreras guardadas .....	13
Gráfico de intensidad de ritmo cardiaco .....	14
Gráfico de ritmo de carrera .....	15
Cómo realizar el enlace de los componentes digitales con el reloj .....	16
Soluciones .....	17
Especificaciones .....	18
Conformidad con la FCC .....	18
Conformidad con la CE .....	18
Pila .....	19
Garantía .....	20

Este documento con las actualizaciones se encuentra disponible en línea en [www.niketiming.com](http://www.niketiming.com)

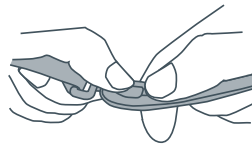
Impreso en papel sin fibra de madera

# Inicio rápido

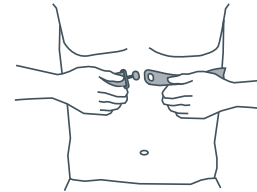
Siga los pasos del ① al ⑦ para colocar en posición el transmisor HR y sensor SDM y salga a correr.



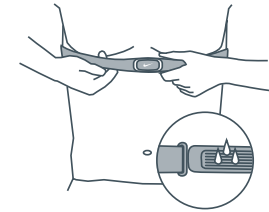
① Empuje hacia arriba el cierre por la ranura del transmisor HR.



② Presione el cierre hacia abajo hasta que encaje.



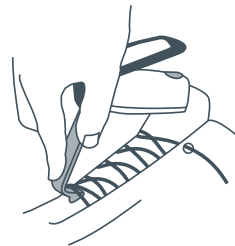
③ Coloque el otro lado del transmisor HR alrededor del pecho. Coloque en la caja torácica justo en la parte inferior del pecho. El transmisor debe usarse directamente contra la piel y deberá estar suficientemente ajustado para que no se mueva durante la rutina.



④ Moje generosamente **ambos sensores** en la parte posterior del transmisor HR para asegurar una buena conexión entre su pulso y el transmisor.



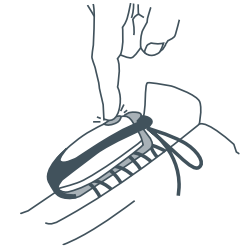
① Retire la correa superior y quite el sensor SDM del sujetador inferior.



② Afloje los pasadores de su zapatilla y deslice el sujetador del sensor debajo de los pasadores.

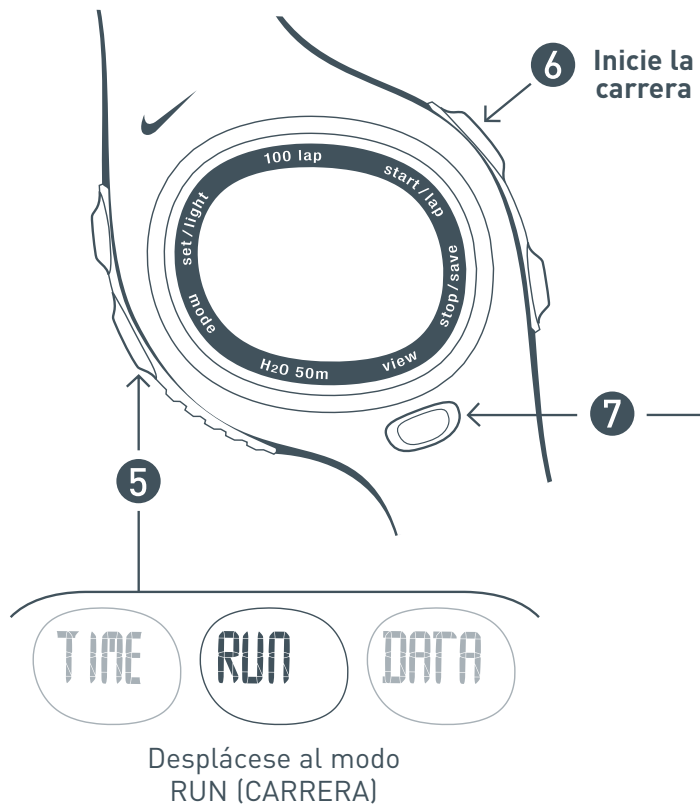


③ Asegure el sensor SDM con la correa negra. El sensor debe quedar justamente debajo del lugar en que se atan los pasadores y estar lo suficientemente asegurado para que no se mueva durante la rutina.



④ ENCIENDA el sensor SDM. Mantenga pulsado el botón de encendido hasta que la luz del indicador LED empiece a parpadear.

**NOTA:** Mantenga pulsado el botón otra vez para APAGAR el sensor.



### Enlace del SDM / HRM

Si ve la pantalla SDM LINK o HRM LINK en el modo RUN (CARRERA), el reloj no está reconociendo la identidad digital de los componentes. Vea la página 16, *Cómo realizar el enlace de los componentes digitales con el reloj.*

### Vistas del modo RUN (CARRERA)



Vista de cronógrafo



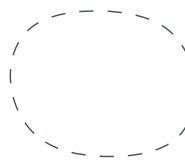
Vista de ritmo cardiaco



Vista de ritmo



Vista de distancia



**Mi Vista**  
Vea la página 12 para ajustar



0



### No aparece el ritmo cardiaco ni el ritmo

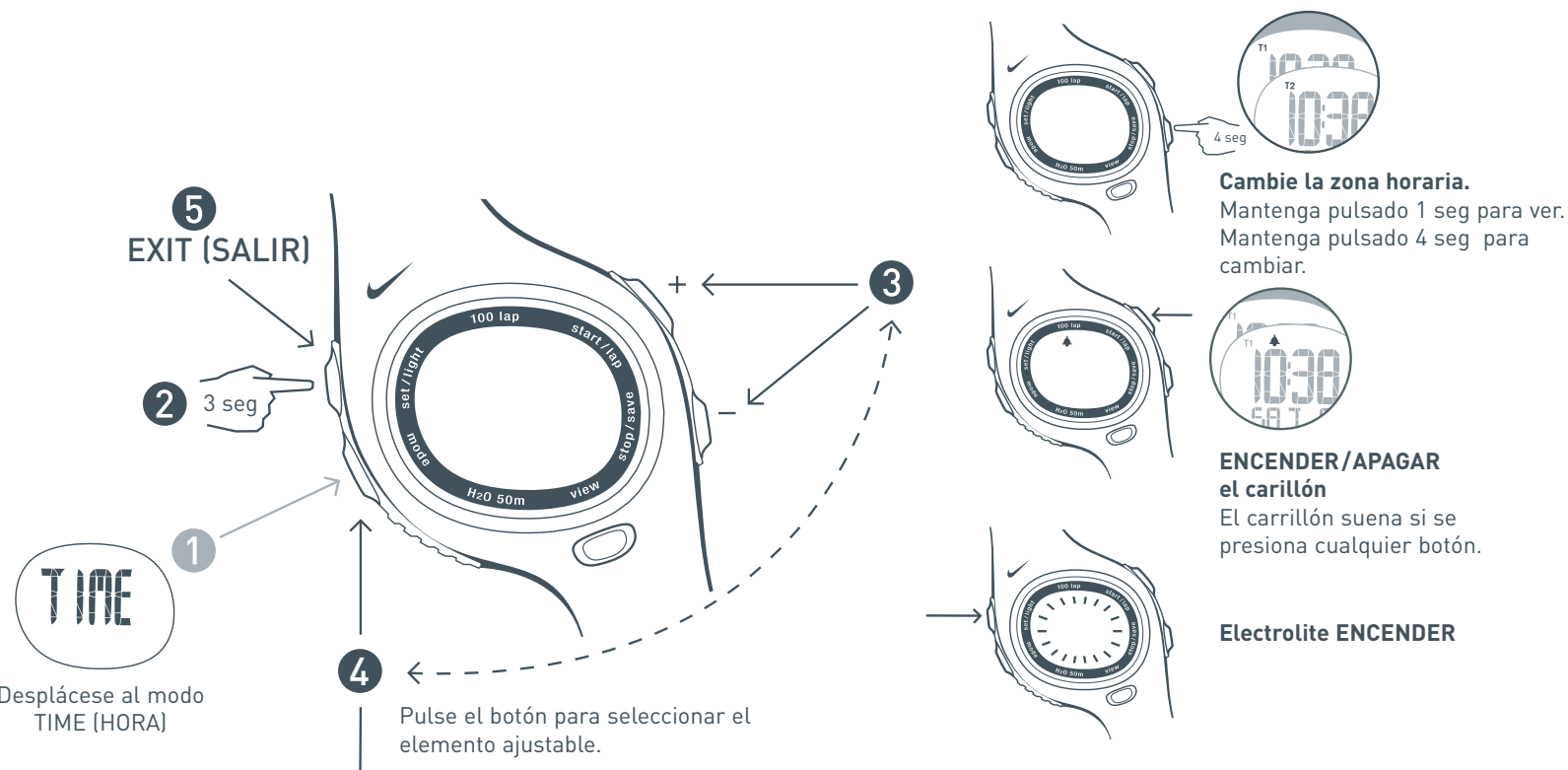
Si ve tres líneas parpadeantes en la pantalla, el reloj no está recibiendo la transmisión del transmisor HR ni del sensor SDM.

Lea nuevamente la sección *Inicio rápido* o vea la página 17 *Soluciones.*



# TIME **Ajuste la hora**

En el modo TIME (HORA) puede ajustar la hora, la fecha y la opción de ahorro de energía. El modo TIME (HORA) es el único modo en el que puede ENCENDER y APAGAR el botón del carrillón. Siga los pasos del 1 al 5 para ajustar la hora y la fecha.



Ajuste la hora



Ajuste los minutos



Ajuste los segundos



Ajuste el día



Ajuste el mes



Ajuste al año



Elija entre el reloj de 12 ó 24 horas

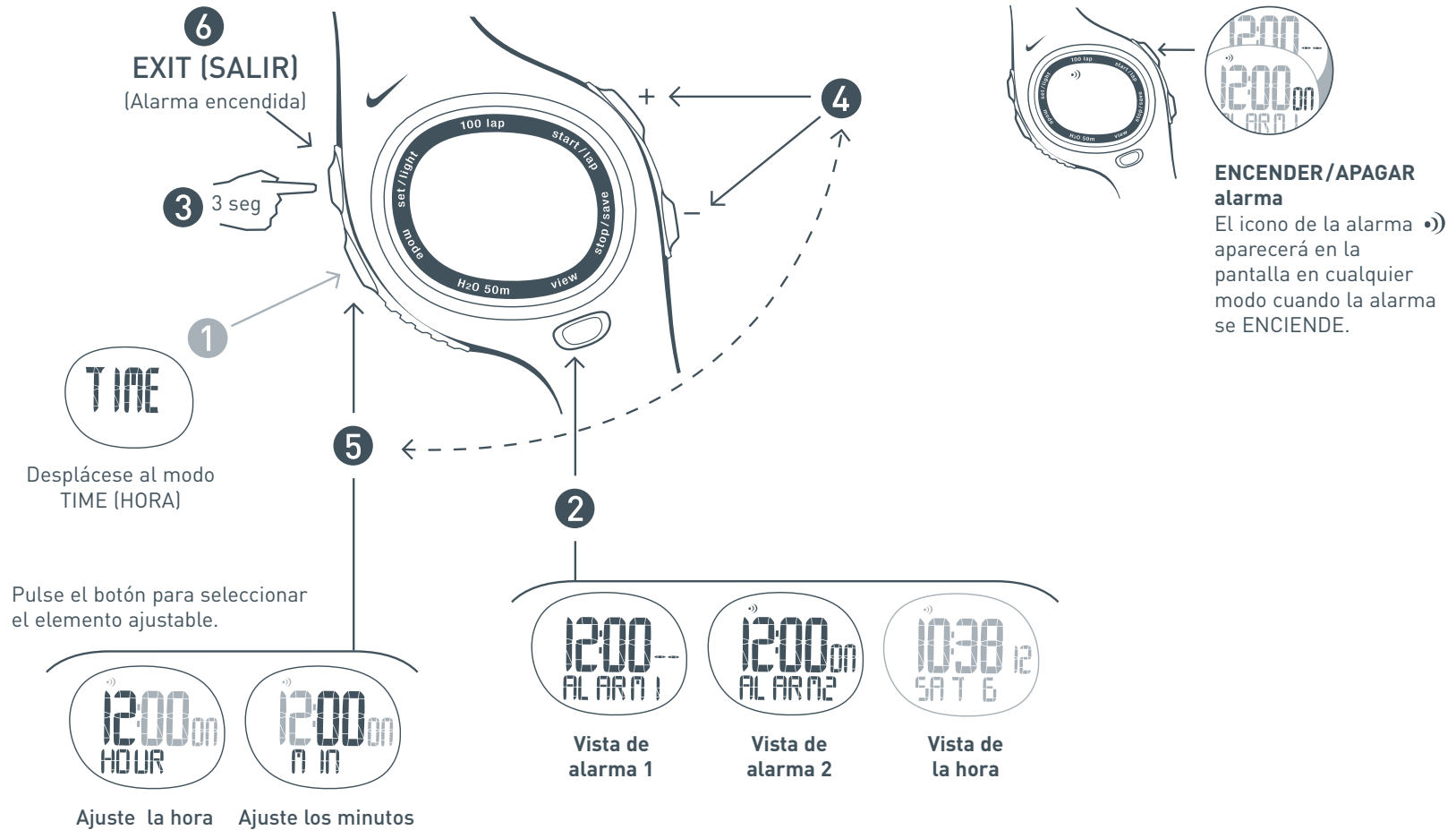


**Ahorro de energía (0-24 horas)**  
Después de X horas sin actividad, el reloj se desactiva. Pulse cualquier botón para activarlo. La alarma seguirá funcionando.

# TIME

## Ajuste la alarma

En el modo TIME (HORA) puede ajustar dos alarmas. Siga los pasos del 1 al 6 para ajustar las alarmas.

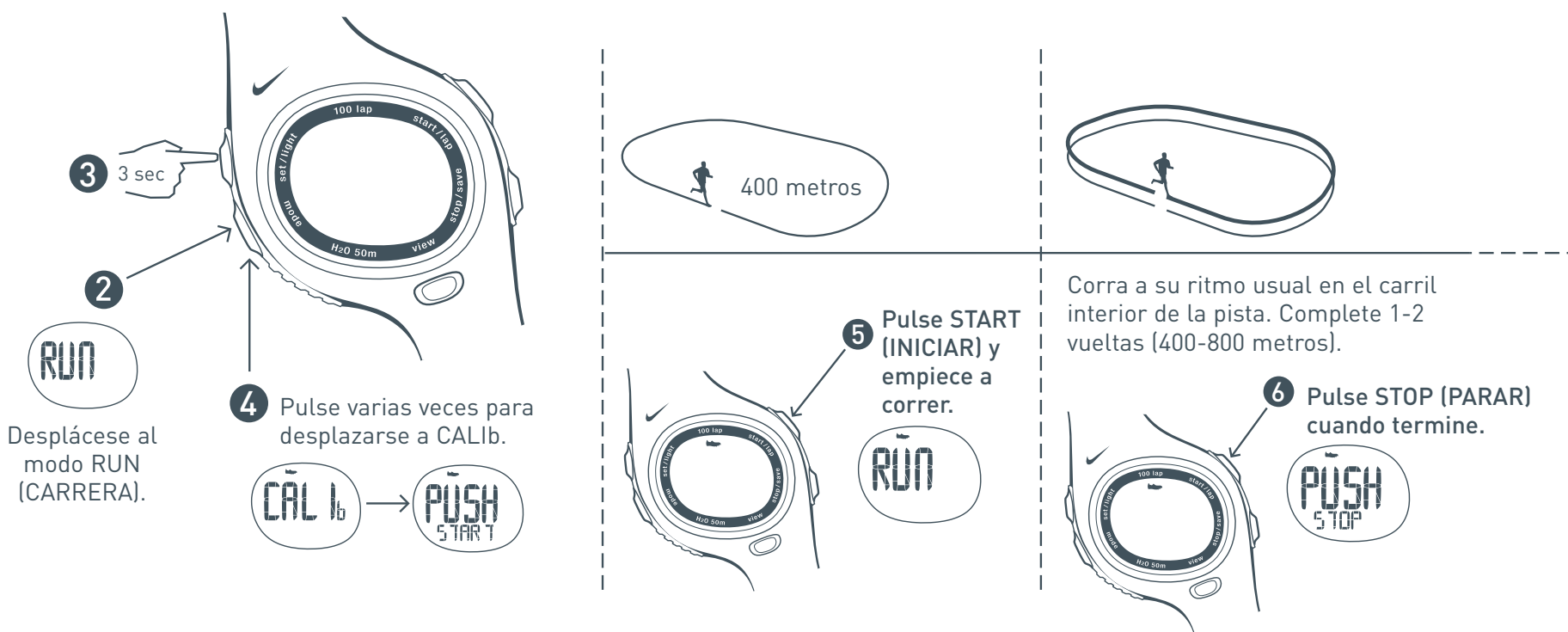


# RUN

## Calibración automática del sensor SDM

Una vez calibrado, el sensor del Monitor de Velocidad y Distancia brinda más de 97% de precisión a la mayoría de los corredores. Calibre el Sensor SDM corriendo 400-800 metros sobre una pista marcada, luego ajuste el reloj a la distancia exacta. Será necesario calibrar el sensor SDM cada vez que cambie la pila del reloj. Diríjase a una pista marcada de 400 metros y siga los pasos del ① al ⑧ para calibrar automáticamente el sensor SDM.

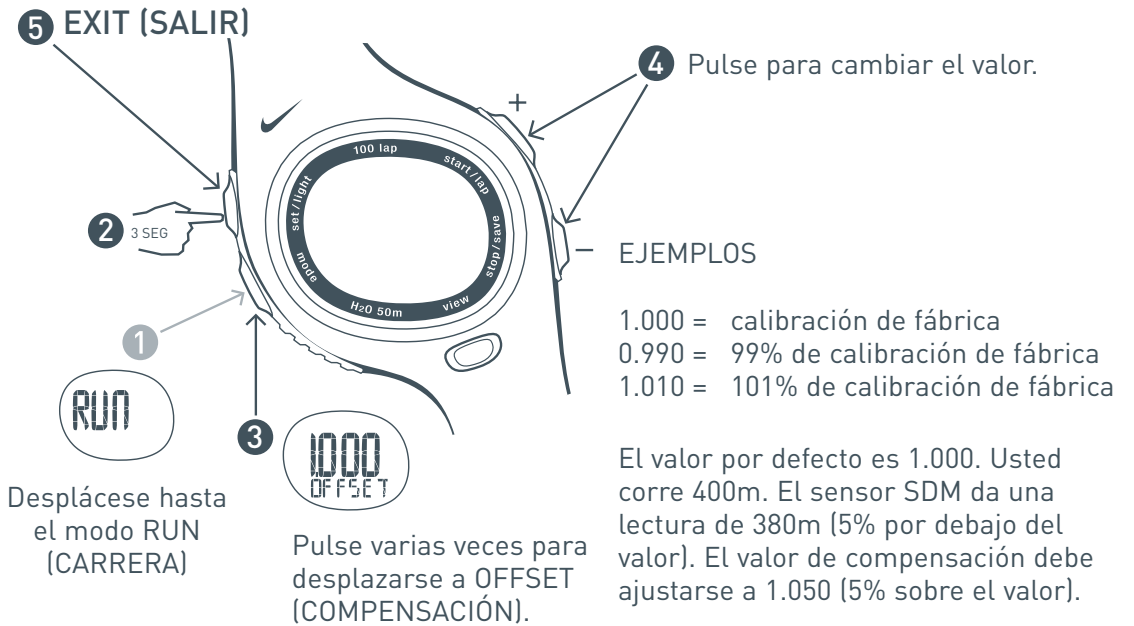
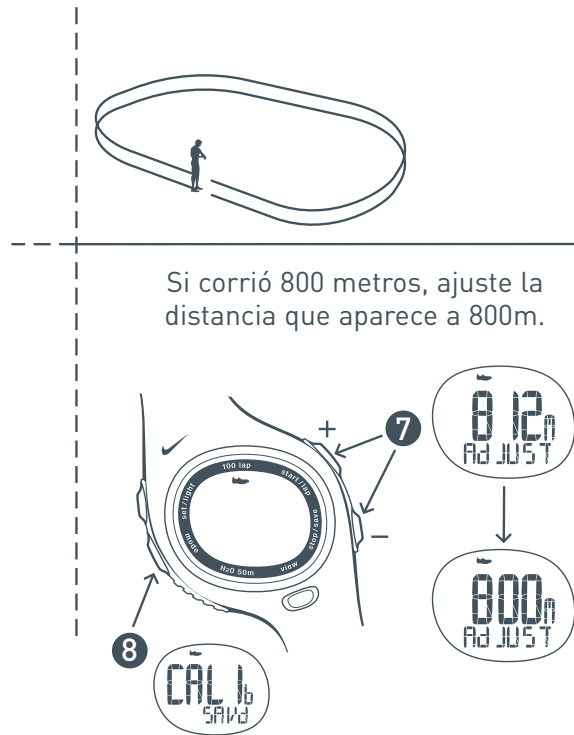
- ① ENCIENDA el sensor SDM manteniendo pulsado el botón de encendido hasta que el indicador LED empiece a parpadear.



# Calibración manual del sensor SDM

Después de la calibración, el sensor SDM calcula automáticamente un valor de compensación. El número de Offset (Compensación) por defecto es 1.000.

Cambie el valor de compensación para hacer pequeños ajustes a la calibración. Por ejemplo, si el sensor SDM se encuentra ligeramente por debajo de una distancia medida conocida, aumente el valor de compensación. Los diferentes modelos de calzado pueden afectar la calibración del sensor. Ajuste el valor de compensación en forma apropiada si observa diferencias en un calzado y otro. Siga los pasos del 1 al 5 para ajustar la sintonía fina del valor de compensación.



**NOTA:** Anote y guarde su valor de compensación. Será de mucha utilidad si usted presta a sus amigos o familiares el Triax CV10 y ellos cambian el ajuste de calibración.

# RUN

## Cómo usar el cronógrafo

En la vista Chronograph (Cronógrafo), usted puede marcar los tiempos de vuelta y tiempos totales durante la carrera. Los tiempos de vuelta y los tiempos totales se capturan simultáneamente cuando pulsa el botón Lap (Vuelta). Se captura el ritmo cardiaco promedio por cada período de vuelta/total. Después que detiene el cronógrafo, puede grabar la información de su carrera y revisarla en el modo DATA (DATOS). Vea la página 13 para el modo DATA (DATOS). Siga los pasos del 1 al 6 para usar su cronógrafo.

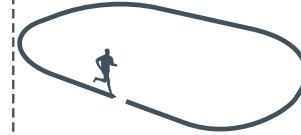


### Marque las vueltas

El tiempo de vuelta es el tiempo necesario para darle la vuelta una vez a la pista, o completar un segmento de una carrera.



### VUELTA 1



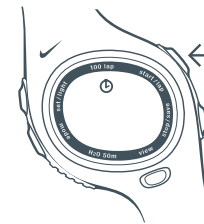
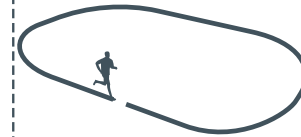
y

### Marque los totales

El tiempo total es el tiempo transcurrido desde el inicio de la carrera hasta el punto que usted marque.

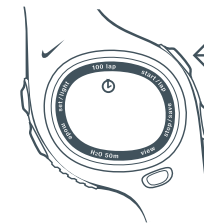


### TOTAL 1



**3**

**Inicie la carrera** Aparecerá un cronómetro parpadeante.



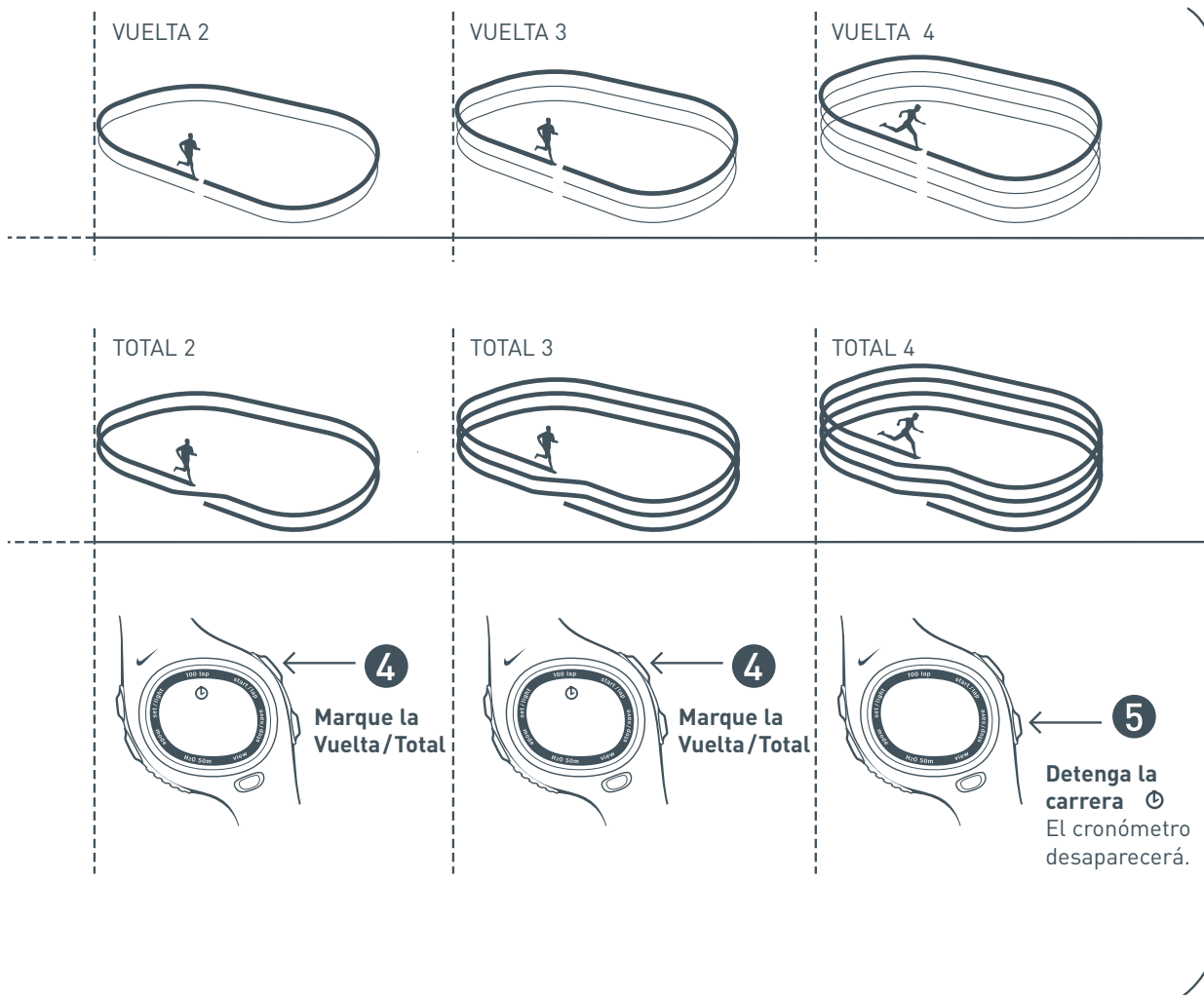
**4**

**Marque Vuelta/Total** Tendrá 7 segundos para leer su tiempo de vuelta y total.

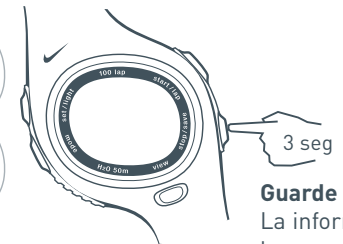
También se captura el ritmo cardiaco por cada periodo de vuelta/total que se puede ver en el modo DATA (DATOS) si se graba la carrera.

### ENCENDER Auto-Lap (Vuelta automática)

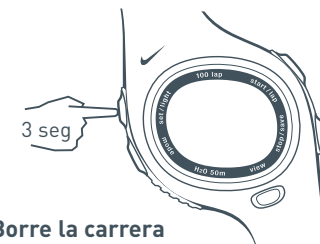
No puede marcar las vueltas manualmente cuando Auto-Lap (Vuelta Automática) está activada. Vea la página 11, *Cómo fijar la característica Auto-Lap (Vuelta automática)*, para ENCENDER/APAGAR.



## 6 ...Guarde o borre información de la carrera



**Guarde la carrera**  
La información de la carrera se guarda en el modo DATA (DATOS). Vea la página 13 para el modo DATA (DATOS).

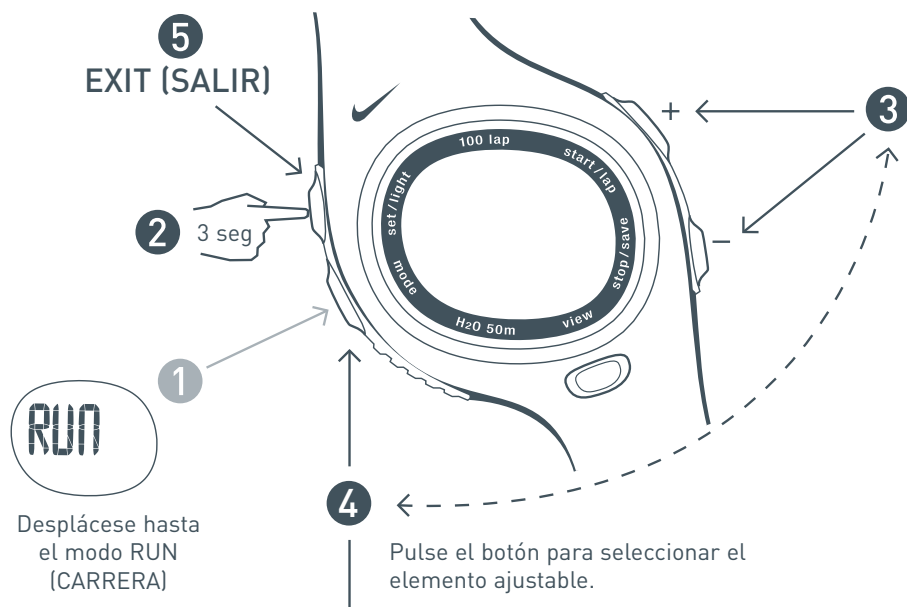


**Borre la carrera**  
La información de la carrera se ha borrado.

# RUN

## Cómo fijar las zonas de entrenamiento

En el modo Run (CARRERA) puede ajustar una zona de ritmo cardiaco (HR) y una zona de ritmo. Ajustar cualquiera de las zonas le permite trabajar dentro de un límite de ritmo cardiaco o de velocidad superior e inferior. Al utilizar las zonas de entrenamiento, usted puede controlar la intensidad de su rutina y medir las mejoras de su condición física. Siga los pasos del 1 al 5 para ajustar una zona de entrenamiento.



**Indicadores de fuera de zona.** Si su ritmo cardiaco se encuentra fuera de su zona las flechas indicadoras LO (Bajo) (▼) o HI (Alto) (▲) parpadearán en la pantalla.

**Nota:** Si la zonas de frecuencia cardiaca y de ritmo están ENCENDIDAS, los indicadores de fuera de zona corresponden a la pantalla primaria.

**Indicador de alarma de zona ENCENDIDA.** Si la alarma de zona se encuentra ENCENDIDA el reloj zumbará a medida que su ritmo cardiaco se mueva fuera de su zona.



ENCIENDA la zona de ritmo cardiaco



Ajuste el límite HIGH HR (HR ALTO)



Ajuste el límite LOW HR (HR BAJO)



ENCIENDA la zona de ritmo



Ajuste los minutos de límite de ritmo rápido



Ajuste los segundos de límite de ritmo rápido



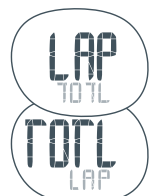
Ajuste los minutos de límite de ritmo lento



Ajuste los segundos de límite de ritmo lento



ENCENDER/APAGAR alarma de zona audible



Ajuste el tiempo total o tiempo de vuelta en la pantalla principal

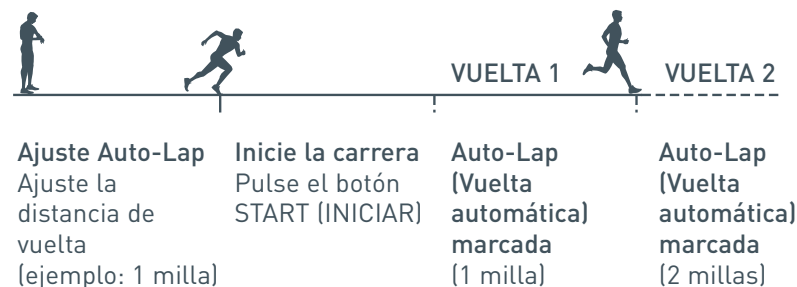
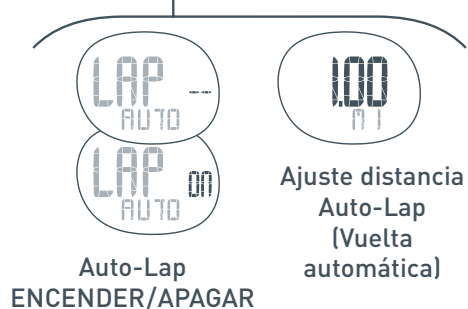
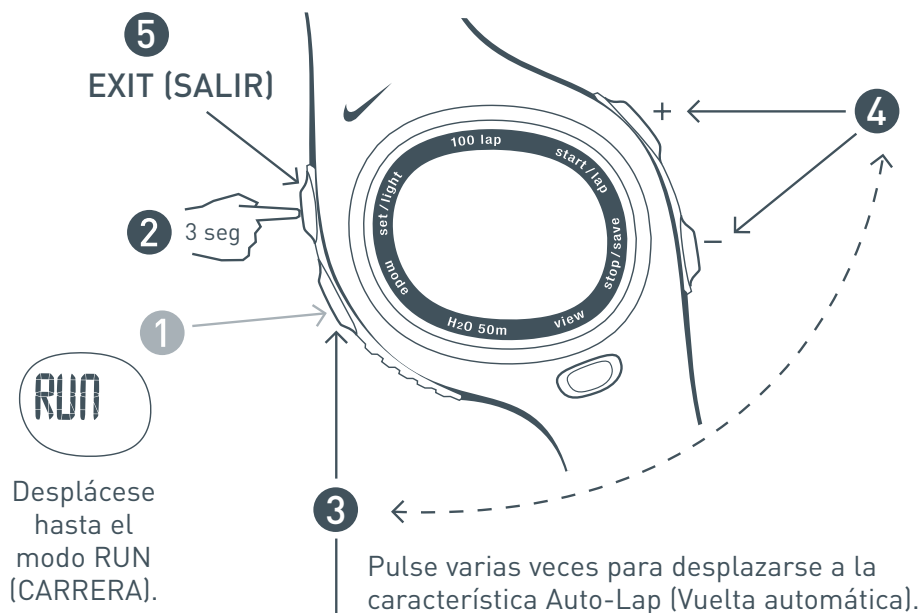


Ajuste unidades



## Cómo fijar la característica Auto-Lap (Vuelta automática)

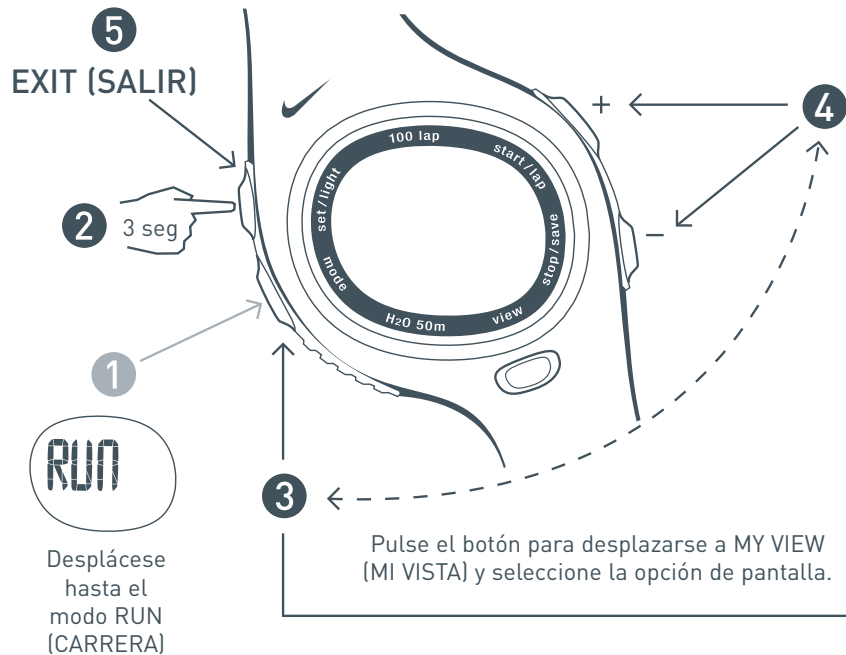
El cronógrafo cuenta con una característica Auto-Lap (Vuelta automática) que marcará automáticamente cada vuelta después de determinada distancia. No puede marcar las vueltas manualmente cuando Auto-Lap (Vuelta automática) esté activada. Siga los pasos del ① al ⑤ para ajustar la característica Auto-Lap (Vuelta automática).





## Cómo fijar la pantalla “My View” (Mi Vista)

“Mi Vista” le permite crear su propia vista en el modo RUN (CARRERA) con la información que más usa durante su rutina. Cuando Mi Vista se encuentre activada, aparecerá como la primera vista en el modo RUN (CARRERA). Esta característica le permite elegir qué información aparecerá en las pantallas primaria (más grande) y la secundaria (más pequeña). Siga los pasos del 1 al 5 para crear su vista.



### ENCENDER/APAGAR MI VISTA



### Opciones de pantalla PRIMARIA



### Opciones de pantalla SECUNDARIA



Nota: Su opción de pantalla primaria no aparecerá en la lista secundaria de opciones.

NO aparece pantalla

# DATA

## Cómo revisar las carreras guardadas

Usted puede revisar la información detallada sobre sus carreras guardadas en el modo DATA (DATOS). La memoria puede almacenar carreras múltiples de hasta 100 vueltas cada una. Vea la página 9 para guardar carreras en modo DATA (DATOS). Siga los pasos del 1 al 4 para ver los datos guardados de cada carrera.

**1** Desplácese al modo DATA (DATOS)

**2** Seleccione una carrera

**3**

**4** Pulse el botón para ver las estadísticas en cada categoría.

Tiempo total	Vuelta promedio	HR EN la zona	RITMO EN la zona	Mejor vuelta	Vuelta 1	Vuelta 2
3354 <sup>16</sup> TOTAL	744 <sup>06</sup> AVG	303 <sup>125</sup> HR: IN	261 <sup>104</sup> PACE: IN	714 <sup>43</sup> BEST	714 <sup>43</sup> LAP 1	739 <sup>20</sup> LAP 2
Distancia	HR promedio	Por encima de la zona	Por encima de la zona	Mejor ritmo	Tiempo total	Distancia
422 <sup>00</sup> TOTAL	159 <sup>00</sup> AVG	212 <sup>05</sup> HR: AB	342 <sup>96</sup> PACE: AB	736 <sup>00</sup> BEST	714 <sup>43</sup> LAP 1	1454 <sup>03</sup> LAP 2
	Ritmo promedio	Por debajo de la zona	Por debajo de la zona		HR promedio	Tiempo total
	731 <sup>00</sup> AVG	111 <sup>06</sup> HR: BE	401 <sup>16</sup> PACE: BE		157 <sup>00</sup> LAP 1	163 <sup>00</sup> LAP 2
					Ritmo Promedio Distancia	HR promedio Ritmo
					736 <sup>00</sup> LAP 1	724 <sup>00</sup> LAP 2
					096 <sup>00</sup> LAP 1	116 <sup>00</sup> LAP 2

Las zonas HR y de ritmo no aparecerán si fueron APAGADAS durante la grabación.

**Borre esta carrera**

3 seg

Hold TO CLR  
CLR run 2

**Borre TODAS las carreras**

5 seg

Hold CLR ALL  
CLR ALL  
DATA EMPTY

# Intensidad de frecuencia cardiaca

Esta es otra manera de medir sus zonas de ritmo cardiaco (HR) aproximadas tomando en cuenta el sexo, edad y peso. Empezando con su ritmo cardiaco máximo, utilice el gráfico como ayuda para calcular sus zonas dependiendo de la intensidad de la rutina. Tome en cuenta que esta fórmula podría no funcionar en todos los casos.

<b>Averigüe su ritmo cardiaco máximo</b>  $210 - (0.7 \times \text{edad})$	<b>Determine sus zonas (intensidades) de ritmo cardiaco de control</b>			
	<b>Intensidad ligera (60-70% del HR máximo)</b> Ejercítese en este rango al inicio de una rutina o para recuperarse de una rutina o carrera difícil. Debe ser capaz de sostener con facilidad una conversación mientras se ejercita a esta intensidad.	<b>Intensidad moderada (70-80% del HR máximo)</b> Ejercítese en este rango para desarrollar resistencia y preparar sus músculos para efectuar la transición de aeróbico a anaeróbico. Debe ser capaz de mantenerse en este rango durante un buen rato. No debe estar totalmente sin aliento y no deberá producirle dolor.	<b>Intensidad fuerte (80-90% del HR máximo)</b> Ejercítese en este rango para aumentar la fuerza muscular y mejorar su umbral anaeróbico. Esto es incómodo. Deberá respirar muy profundamente. Solamente será capaz de sostenerlo por un breve periodo.	<b>Intensidad máxima. (90-100% del HR máximo)</b> Ejercítese en este rango para aumentar su fuerza mental, V02 máximo y tolerancia al ácido lácteo. Esto es muy incómodo. Apenas puede soportarlo. Debe estar completamente sin aliento. No se ejercite a esta intensidad salvo bajo la supervisión de un profesional médico capacitado.

## Frecuencia cardiaca máxima

205 bpm	123 - 143 bpm	144 - 163 bpm	164 - 184 bpm	184 - 205 bpm
200	120 - 139	140 - 159	160 - 179	180 - 200
195	117 - 136	137 - 155	156 - 175	176 - 195
190	114 - 132	133 - 151	152 - 170	171 - 190
185	111 - 129	130 - 147	148 - 166	167 - 185
180	108 - 125	126 - 143	144 - 161	162 - 180
175	105 - 122	123 - 139	140 - 157	158 - 175
170	102 - 118	119 - 135	136 - 152	153 - 170
165	99 - 115	116 - 131	132 - 148	149 - 165
160	96 - 111	112 - 127	128 - 143	144 - 160
155	93 - 108	109 - 123	124 - 139	125 - 155
150	90 - 104	105 - 119	120 - 134	121 - 150

# Gráfico de ritmo de carrera

Use este gráfico para determinar su ritmo (tiempo por distancia) para carreras usuales y tiempos finales.



Ritmo (tiempo por milla)

12:00/mi 11:30/mi 11:00/mi 10:30/mi 10:00/mi 9:30/mi 9:00/mi 8:30/mi\* 8:00/mi 7:30/mi 7:00/mi 6:30/mi 6:00/mi 5:30/mi 5:00/mi



Ritmo (tiempo por kilómetro)

7:28/km 7:09/km 6:50/km 6:31/km 6:13/km 5:54/km 5:35/km 5:17/km 4:58/km 4:40/km 4:21/km 4:02/km 3:44/km 3:25/km 3:06/km



Carreras Comunes y Tiempos finales

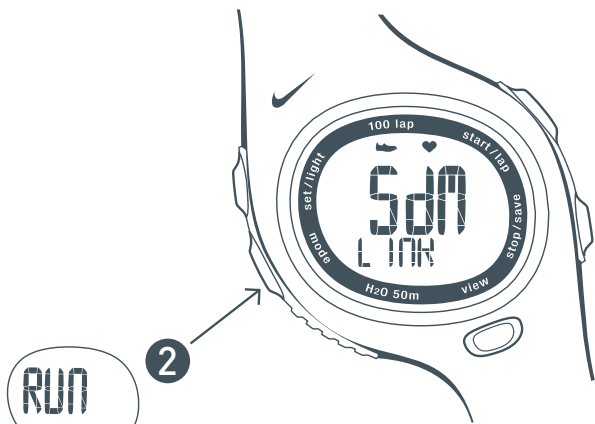
<b>2 mi</b>	3,2 km	24:00	23:00	22:00	21:00	20:00	19:00	18:00	17:00	16:00	15:00	14:00	13:00	12:00	11:00	10:00
<b>3 mi</b>	4,8 km	36:00	34:30	33:00	31:30	30:00	28:30	27:00	25:30	24:00	22:30	21:00	19:30	18:00	16:30	15:00
3,1 mi	<b>5 km</b>	37:17	35:44	34:11	32:37	31:04	29:31	27:58	26:24	24:51	23:18	21:45	20:12	18:38	17:05	15:32
<b>3,5 mi</b>	5,6 km	42:00	40:15	38:30	36:45	35:00	33:15	31:30	29:45	28:00	26:15	24:30	22:45	21:00	19:15	17:30
<b>5 mi</b>	8,1 km	1:00:00	57:30	55:00	52:30	50:00	47:30	45:00	42:30	40:00	37:30	35:00	32:30	30:00	27:30	25:00
<b>6 mi</b>	9,7 km	1:12:00	1:09:00	1:06:00	1:03:00	1:00:00	57:00	54:00	51:00	48:00	45:00	42:00	39:00	36:00	33:00	30:00
6,2 mi	<b>10 km</b>	1:14:34	1:11:27	1:08:21	1:05:15	1:02:08	59:02	55:55	52:49	49:43	46:36	43:30	40:23	37:17	34:11	31:04
9,3 mi	<b>15 km</b>	1:51:51	1:47:11	1:42:32	1:37:52	1:33:12	1:28:33	1:23:53	1:19:13	1:14:34	1:09:54	1:05:15	1:00:35	55:55	51:16	46:36
<b>10 mi</b>	16,1 km	2:00:00	1:55:00	1:50:00	1:45:00	1:40:00	1:35:00	1:30:00	1:25:00	1:20:00	1:15:00	1:10:00	1:05:00	1:00:00	55:00	50:00
12,4 mi	<b>20 km</b>	2:29:08	2:22:55	2:16:42	2:10:29	2:04:16	1:58:04	1:51:51	1:45:38	1:39:25	1:33:12	1:27:00	1:20:47	1:14:34	1:08:21	1:02:08
<b>1/2 Maratón</b>	13,1 mi	2:37:19	2:30:45	2:24:12	2:17:39	2:11:06	2:04:32	1:57:59	1:51:26	1:44:53	1:38:19	1:31:46	1:25:13	1:18:39	1:12:06	1:05:33
<b>15 mi</b>	24,1 km	3:00:00	2:52:30	2:45:00	2:37:30	2:30:00	2:22:30	2:15:00	2:07:30	2:00:00	1:52:30	1:45:00	1:37:30	1:30:00	1:22:30	1:15:00
15,5 mi	<b>25 km</b>	3:06:25	2:58:39	2:50:53	2:43:07	2:35:21	2:27:35	2:19:49	2:12:02	2:04:16	1:56:30	1:48:44	1:40:58	1:33:12	1:25:26	1:17:40
18,6 mi	<b>30 km</b>	3:43:42	3:34:22	3:25:03	3:15:44	3:06:25	2:57:05	2:47:46	2:38:27	2:29:08	2:19:49	2:10:29	2:01:10	1:51:51	1:42:32	1:33:12
<b>20 mi</b>	32,2 km	4:00:00	3:50:00	3:40:00	3:30:00	3:20:00	3:10:00	3:00:00	2:50:00	2:40:00	2:30:00	2:20:00	2:10:00	2:00:00	1:50:00	1:40:00
<b>Maratón*</b>	26,2 mi	5:14:37	5:01:31	4:48:24	4:35:18	4:22:11	4:09:05	3:55:58	3:42:52*	3:29:45	3:16:38	3:03:32	2:50:25	2:37:19	2:24:12	2:11:06

\*Ejemplo: Si su meta es terminar una maratón en 3:43:00 necesitará un ritmo de 8:30/mi. Si esta es su meta, podría desear entrenar con la zona de ritmo en 8:40/mi para el umbral lento y 8:20/mi para el umbral rápido.

# Cómo realizar el enlace de los componentes digitales con el reloj

El transmisor HR y el sensor SDM tienen identidades especiales para evitar la interferencia con otros componentes. Antes de que su transmisor se pueda comunicar en forma apropiada, el reloj debe estar enlazado con el transmisor y el sensor para establecer y compartir esta identidad. El enlace del transmisor que vino originalmente con el reloj fue realizado en la fábrica. Una vez realizado el enlace, el reloj almacena las identidades digitales hasta que cambie la pila o reajuste el reloj. Siga los pasos del 1 al 5 para enlazar nuevamente los componentes originales o cualquier componente de reemplazo al reloj.

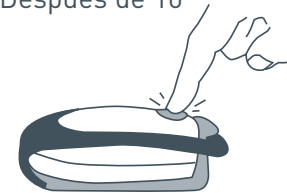
- 1 Mantenga pulsados los cuatro botones laterales simultáneamente hasta que el reloj emita un zumbido y todos los segmentos LCD del reloj parpadeen en la pantalla



Desplácese al modo RUN (CARRERA)

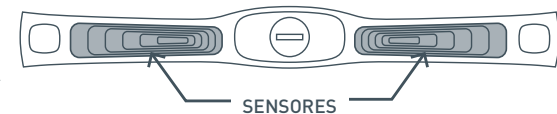
- 3 Mantenga pulsado el botón de encendido del sensor SDM por cinco segundos hasta que la luz del indicador LED inicie un parpadeo rápido de tres frecuencias. Este sensor está ahora en el modo ID (Identidad), listo para realizar el enlace con el reloj. Después de 10 segundos el sensor retornará a la operación normal.

**NOTA:** Si no puede ingresar a la pantalla SDM LINK OK antes de que pasen los 10 segundos, apague el sensor y repita el paso 3.



- 4 Sostenga firmemente el transmisor HR con ambas manos, una en cada extremo, asegurándose de tocar los sensores en la parte posterior del transmisor. No hay un interruptor para ENCENDER/APAGAR el transmisor. El transmisor envía una señal digital durante los primeros 10 segundos de conexión con los sensores.

**NOTA:** Si no puede ingresar en la pantalla de HRM LINK OK antes de que pasen los 10 segundos, espere dos minutos para que el transmisor HR se apague automáticamente y vuelva a intentarlo.



- 5 Después de unos pocos segundos debería aparecer SDM LINK OK y HRM LINK OK en la pantalla del reloj. El reloj ha localizado la identidad digital del transmisor HR y guardará la identidad hasta que cambie la pila o reajuste el reloj.



# Soluciones

## **El sensor SDM no puede realizar el enlace con el reloj:**

Asegúrese de que el reloj haya asignado una identidad digital al sensor SDM. *Vea la página 16.*

Asegúrese de que la unidad esté ENCENDIDA pulsando el interruptor de encendido ubicado en la parte superior de la unidad hasta que el indicador LED empiece a parpadear.

Pruebe cambiando la pila. *Vea la página 19.*

Revise la correcta orientación de la pila. *Vea la página 19.*

## **La luz del indicador LED del sensor SDM parpadea rápidamente:**

Esto indica baja potencia en la pila.

Cambie la pila AAA del sensor SDM.

## **Interferencia:**

Si recibe "interferencia" de otro dispositivo electrónico, pulse el botón del sensor de velocidad. El reloj y el sensor de velocidad empezarán a enlazarse en otro canal.

## **Aduitamento del sensor SDM a la zapatilla:**

Asegúrese de que el sensor SDM se encuentre enganchado a los pasadores de manera suficientemente segura para que no se produzca "bamboleo" cuando corra. El sensor debe estar alineado con el pie y asegurado lo suficientemente bien como para que la alineación no cambie durante una carrera.

## **Ortótica:**

Las personas que usan ortótica o tienen una marcada pronación o supinación en su zancada podrían experimentar una disminución en la precisión.

Vuelva a calibrar para mejorar la precisión.

## **Variación de ritmos:**

Las personas que corren a ritmos diferentes en una carrera podrían experimentar una disminución en la precisión.

Calibre a la velocidad a la que corre generalmente para mejorar la precisión.

## **El transmisor HR no realiza el enlace con el reloj:**

Asegúrese de que el reloj haya asignado una identidad digital al transmisor HR. *Vea la página 16.*

Asegúrese de que el transmisor HR esté ENCENDIDO colocándolo contra el cuerpo. La unidad se ENCIENDE cuando detecta los dos electrodos en el cuerpo. Se recomienda que use el transmisor de ritmo cardíaco directamente contra la piel.

Cambie ligeramente la posición del transmisor HR.

Pruebe cambiando la pila. *Vea la página 19*

Revise la correcta orientación de la pila. *Vea la página 19.*

Humedezca los electrodos con agua o gel para un mejor contacto con el cuerpo. Si está usando el Transmisor HR sobre la ropa, haga la prueba mojando la ropa.

## **La lectura del ritmo cardíaco del reloj es errática o se detiene:**

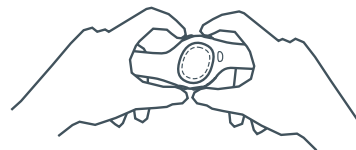
Podría necesitar cambiar la pila del transmisor HR.

Las fuentes de campos electromagnéticos como artefactos, computadoras y líneas eléctricas pueden provocar interferencia. Cambie su ubicación.

*Este producto cumple con EN60601-1-2*

## **La pantalla del reloj está congelada:**

La pantalla de su reloj podría "congelarse" debido a la electricidad estática o porque se cambió la pila recientemente. Si esto sucede, mantenga pulsados los cuatro botones al mismo tiempo. Esto borrará los datos de la memoria y le permitirá reajustar el reloj a la calibración de fábrica.



*Mantenga pulsados los cuatro botones laterales al mismo tiempo para reajustar el reloj a la calibración de fábrica.*

## **El reloj zumba continuamente:**

Si tiene la alarma de zona encendida y su ritmo cardíaco o su ritmo no cae dentro de ninguna de sus zonas, el reloj zumbará para indicarle que se encuentra fuera de sus zonas. *Vea la página 10 para las instrucciones sobre cómo apagar las alarmas de zona.*

# Especificaciones

## Reloj

### Resistente al agua hasta 50 metros:

Diseñado para un rendimiento submarino hasta una profundidad de 165 pies (50 m).

**ATENCIÓN:** *el agua producirá daños si se pulsan los botones del reloj mientras se está bajo el agua*

**Temperatura de operación:** -5° a 50° Centígrados

### Especificaciones de materiales:

**Tapa de la pila:** Acero inoxidable

**Engaste:** Acero inoxidable

**Hebilla:** Acero inoxidable

**Estuche:** Policarbonato

**Tapa posterior:** Policarbonato

**Cristal:** Vidrio mineral

**Correa:** Uretano

### Límites de modo

**Cronógrafo:** 99:59'59"

**Ritmo cardiaco:** 30 - 240 bpm

## Transmisor HR

### Resistente al agua hasta 30 metros:

Seque después de usar. No use alrededor de material conductor.

**Temperatura de operación:** -5° a 50° Centígrados

**Precisión:** ±1% ó ±1% bpm (estado estable)

### Especificaciones de materiales:

**Estuche:** Policarbonato

**Correa:** Uretano

**Banda:** Elástica



## Sensor SDM

### Resistente al agua hasta 10 metros:

Seque después de usar. No fabricado para uso submarino.

**Temperatura de operación:** 0° a 40° Centígrados

**Precisión:** ±3% (mayoría de los corredores)

### Especificaciones de materiales:

**Estuche:** ABS

**Correa:** Uretano

**Sujetador:** Nylon

## Conformidad con FCC y RSS-210

Este dispositivo cumple con la parte 15 de los reglamentos de la FCC y RSS-210 de las normas de IC.

La operación está sujeta a las dos condiciones siguientes:

- (1) Este dispositivo no deberá provocar interferencia perjudicial.
- (2) Este dispositivo debe aceptar toda interferencia que pueda causar una operación no deseada.

Probado para cumplir con los estándares de la FCC.

Para uso en la oficina o en el hogar.

**ADVERTENCIA DE LA FCC:** *Los cambios o modificaciones que no hayan sido aprobados expresamente por Nike podrían anular su autorización para operar este dispositivo de conformidad con los reglamentos de la FCC.*

## Conformidad con la CE



# Pila

**¡ADVERTENCIA!** Mantenga las pilas alejadas del alcance de los niños. Si se tragan, acuda al médico inmediatamente.

**¡ADVERTENCIA!** Las pilas contienen sustancias químicas. Deben desecharse apropiadamente conforme a las regulaciones locales.

## Reloj

**Tipo de pila:** CR2032 3V de Litio

### Duración de la pila:

Se calcula que la pila dura 1.5 años dependiendo de la frecuencia y el uso de algunas características. La activación de la característica Electrolite contribuirá a descargar la pila.

Utilizar la función de ahorro de energía ayudará a conservar la duración de la pila.

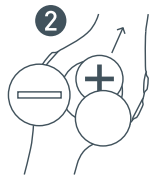
### Cambio de la pila:

Siga los pasos que se presentan a continuación para cambiar la pila de su reloj.

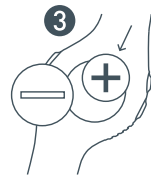
*Para obtener mejores resultados, puede hacer que un centro de servicio autorizado de Nike cambie la pila del reloj.*



1 Utilizando una moneda, desenrosque la tapa del compartimiento de la pila del reloj girando en dirección contraria a las agujas del reloj.



2 Gire y quite la cubierta de soporte de la pila. Elimine la pila antigua.



3 Inserte una pila CR2032 de 3V de litio con la parte escrita mirando hacia usted. No toque los 2 contactos.



4 Coloque la cubierta de soporte de la pila y la tapa del compartimiento.

## Transmisor HR

**Tipo de pila:** CR2032 3V de Litio

**Cambio de la pila:** Siga los pasos que se presentan a continuación para cambiar de la pila del transmisor SDM.



1 Utilizando una moneda, desenrosque la tapa del compartimiento de la pila girándola en dirección contraria a las agujas del reloj.



2 Inserte una pila CR2032 de 3V de litio con la parte escrita mirando hacia usted. No toque los 2 contactos.

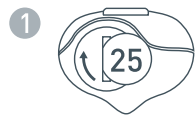


3 Reemplace la tapa de la pila.

## Sensor SDM

**Tipo de pila:** Pila alcalina AAA

**Cambio de la pila:** Siga los pasos que se presentan a continuación para cambiar la pila de su sensor SDM.



1 Utilizando una moneda haga girar la tapa del compartimiento de la pila 90 grados en dirección a las agujas del reloj.



2 Inserte una pila alcalina AAA con el nódulo negativo mirando hacia usted.



3 Coloque la tapa del compartimiento de la pila con cuidado para no dañar la junta de caucho.

## Garantía limitada de dos años

Se garantiza que con el uso normal, su reloj NIKE no tendrá defectos de material o de mano de obra, durante un período de dos años a partir de la fecha de entrega. Esta garantía limitada excluye la pila, el cristal, la correa o el daño derivado de un cuidado o manejo inapropiados, accidentes, cambios, reparaciones sin autorizar o del desgaste normal.

Devuelva el reloj defectuoso y el recibo de la tienda al lugar donde lo compró. Si tiene un defecto cubierto, tendrá la opción de hacer que se repare o reemplacen las partes defectuosas o el reloj con el mismo producto (si está disponible) o con un producto parecido del mismo precio. Sin embargo, NIKE se reserva el derecho de negarse a reparar o sustituir (pero no ambos) si el costo de hacerlo fuera desproporcionado en cuanto al defecto.

Esta garantía limitada se concede en lugar de cualquier otra garantía expresa, y excluye el reembolso del precio de compra. Cualquier garantía implícita, incluyendo su comerciabilidad e idoneidad para un propósito particular, se limita a la duración de esta garantía limitada. En ningún caso NIKE será responsable por daños directos, indirectos, incidentales o que surjan como consecuencia del uso del reloj, y cualquier reembolso se limitará al precio de compra. Ninguna otra persona o compañía tiene autorización para cambiar esta garantía limitada y su distribuidor es el único responsable por cualquier otra garantía.

Para los compradores en los Estados Unidos: algunos estados no permiten limitaciones sobre la duración de una garantía implícita, o la exclusión de los daños incidentales o consecuenciales, por lo tanto las limitaciones antes mencionadas podrían no aplicarse a usted. Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y asimismo, podría tener también otros derechos que varían de estado a estado.

Lo que antecede no va en perjuicio de otros derechos legales que pudieran surgir de conformidad con la legislación nacional aplicable.

Para el servicio de las piezas no cubiertas por la garantía como el cambio de pila o correa, póngase en contacto con uno de los centros de servicio que figuran en la lista.